

<<重塑心灵>>

图书基本信息

书名：<<重塑心灵>>

13位ISBN编号：9787506280761

10位ISBN编号：7506280760

出版时间：2006-4

出版时间：世界图书出版公司

作者：李中莹

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<重塑心灵>>

内容概要

对我来说，NLP是一个工具箱，是我拥有的工具相中最大，工具种类最多，最常用和最易产生效果的一个。

NLP追求的是效果，同时主张灵活。
事实上，如果用两下字去说明NLP是什么，那就是“灵活”。

NLP不能代替我们去生活，我们还需面对自己的人生，走每天的路，但是NLP使我们在不顺利的时刻仍有信心，在最困难的时候尚有办法。

NLP终将超越技巧，上升为一种心态。

<<重塑心灵>>

作者简介

李中莹先生被认为是华人地区最成功的NLP培训师之一，正是他最早把NPL完整地绍国内，因此而被誉为“华人世界的国际级NLP大师”。

李中莹先生发展出大量独到而实用的思想和行为技巧，可以有效地帮助一个人培养出良好的心理素质

。

李中莹先生同时在心理治疗方面造诣颇深，经

<<重塑心灵>>

书籍目录

第一章 什么是NLP

NLP简介

NLP的历史

NLP对人的帮助

NLP的基本精神：12条前提假设

NLP部分基本术语简释

拓展视野：美国人对NLP的理解

第二章 信念系统

什么是“信念”？

什么是“价值”？

什么是“规条”？

信念，价值观，规条的相互关系

改变信念系统的技巧

拓展视野：轻松管理的十大要诀

短文《阿Q精神》

短文《拜木头现象》

第三章 自我价值

身份，角色与自我介绍

自信，自爱与自尊的关系

自我价值不足的行为模式及原因

自我价值与人生的品质

最快建立自我价值的方法

拓展视野：健康心理的思想和行为模式

第四章 系统与理解层次

“系统”和“三赢”

系统性在不同人群与场合的运用

大脑处理事情的逻辑层面：理解层次

理解层次贯通法

拓展视野：企业文化与团队和谐

第五章 脑的运作与潜意识

认识我们的大脑

意识与潜意识

如何与潜意识沟通

如何消除压力

拓展视野：4种脑电波状态儿童学习的苦与乐

第六章 内感官与经验元素

内感官

判定内感官类型的方法

三个内感官的强弱倾向

.....

第七章 沟通

第八章 检定语言模式

<<重塑心灵>>

第九章 情绪

第十章 缔造成功快乐的人生

<<重塑心灵>>

章节摘录

信念、价值观、规条的相互关系 信念就像一幢建筑在浅水处的房屋，由一根一根柱子支撑着。

房屋是信念，而柱子就是价值。

这就是说，价值是支持信念的东西。

信念改变了，就如房屋的位置改变了，水里支撑的柱子一定有了改变。

也可以说是：改变价值，信念便能改变。

以下举一些例子去阐释信念、价值观和规条之间的关系。

例1：“人与人之间应该互相尊重，这样才显出我们被群体接受，在群体中感到安全。

所以，我们每天早上见面时都互道早安。

” 信念：“人与人之间应该互相尊重”。

信念中常有“应该”、“必须”等词语，以显出其绝对性、普遍性，但是所用的动词所体现出的动作色彩是不明显的。

价值：“被接受”、“感到安全” 规条：“互道早安”这个行为，目的是使人们取得“被接受”和“感到安全”的价值，并且实现了“人与人之间互相尊重”的信念，注意所用之动词“互道”十分清晰。

例2：“我不会成功的，参加了只会令我辛苦而又得不到收入，我昨天已经推却了邀请。

” 信念：“我不会成功。

”涉及个人的信念语中多有“一定”、“不会”、“必然”等词语或隐含意思，以显出其绝对性。动词也是不明确的。

价值：“令我感到辛苦”、“得不到收入” 规条：“推却了邀请”。

这个行为，保证了不会得到那些负面价值，并且实现了“我不会成功”的信念。

所用的动词“推却”也是清晰明确的。

例3：“每个有上进心的人都应该不断地增加学问，因为学问多了，别人才会尊敬他，找工作更容易，升职也会快一点。

所以你应该多看些书，多报读一些课程。

” 信念：“有上进心的人都应该不断地汲取学问。

”注意“应该”二字的出现，所用的动词是虚泛的。

价值：“别人的尊敬”、“容易找工作”、“快点升职” 规条：“多看书，多参加课程进修

。”这样做是为了取得上面的价值和实现那个信念。

该注意的是：信念和规条往往容易混淆，因为两者都常常会有“应该”二字出现。

其实，它们不难分辨。

因为规条总是为了实现信念。

所以，规条是在信念之下，在支持信念。

而且实现信念的方法也不会只有所说的规条，必然有其他的方法，如果仅仅是坚持那规条也许不能实现信念。

上面例一的“互道早安”是为了实现“人与人之间互相尊重”的信念。

“互相尊重”不一定用“互道早安”才能实现出来。

事实上，在欠缺某些条件的情形下“互道早安”，甚至不能保证能够实现“人与人之间互相尊重”这个信念。

例三也是一样：“多看书，多参加课程进修”，是为了实现“求上进的人都不断地增加学问”的信念。

这个信念也不一定只有凭看书和参加课程才能实现。

同时，如不注意看的是什么书，参加的是什么课程，多做这些行为，不一定就会增加学问。

.....

<<重塑心灵>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>